

شرح

ملخص التربية العلمية

4 إبتدائي جهاز دوران الدم

الفصل الأول

الجهاز الهضمي
الجهاز التنفسي

Tamao halla

باب الرابعة
4

ملخص التربية العلمية

بسم الله الرحمن الرحيم

1- التنفس والقواعد الصحيحة:

1- مسلك الهواء في الجهاز التنفسي:

تتمثل الحركات التنفسية في:

tamao halla

الزفير

الشهيق

هو خروج الهواء الغني
بثاني أكسيد الكربون من
الرئتين.

هو دخول الهواء الغني
بغاز الأكسجين إلى
الرئتين.

~ أثناء الشهيق يدخل الهواء من المنخارين إلى
الرغامى ثم إلى القصبات الهوائية ليصل إلى
الرئتين.

~ ويسلك هواء الزفير الاتجاه المعاكس.

tamao halla



رسم تخطيطي للجهاز التنفسي للإنسان .

2- التنفس وتغير تركيب الهواء :

هواء الشهيق غني بثاني الأكسجين

بينما هواء الزفير غني بغاز الفحم

(ثاني أكسيد الكربون) ومشبع ببخار الماء .

يتغير تركيب هواء الشهيق داخل الرئة .

3- القواعد المرحية للتنفس :

يُصيب الجهاز التنفسي أمراضاً خطيرة

مثل : الربو - سرطان الرئة - الحساسية ...

للمحافظة على صحة الجهاز التنفسي وبالتالي

صحة الجسم يجب اتباع مجموعة من القواعد المرحية

منها :

- ~ الابتعاد عن المناطق الملوثة .
- ~ تجنب التدخين والمدخنين .
- ~ ممارسة الرياضة .

~ تهوية الغرف باستمرار

2. الهضم والقواعد الصحية للتغذية:

tamao halla

1. الهضم:

يتكوّن الجهاز الهضمي من:

- الفم - المريء - المعدة - المعى الدقيق

- المعى الخليلج والذي ينتهي بفتحة الشرج .

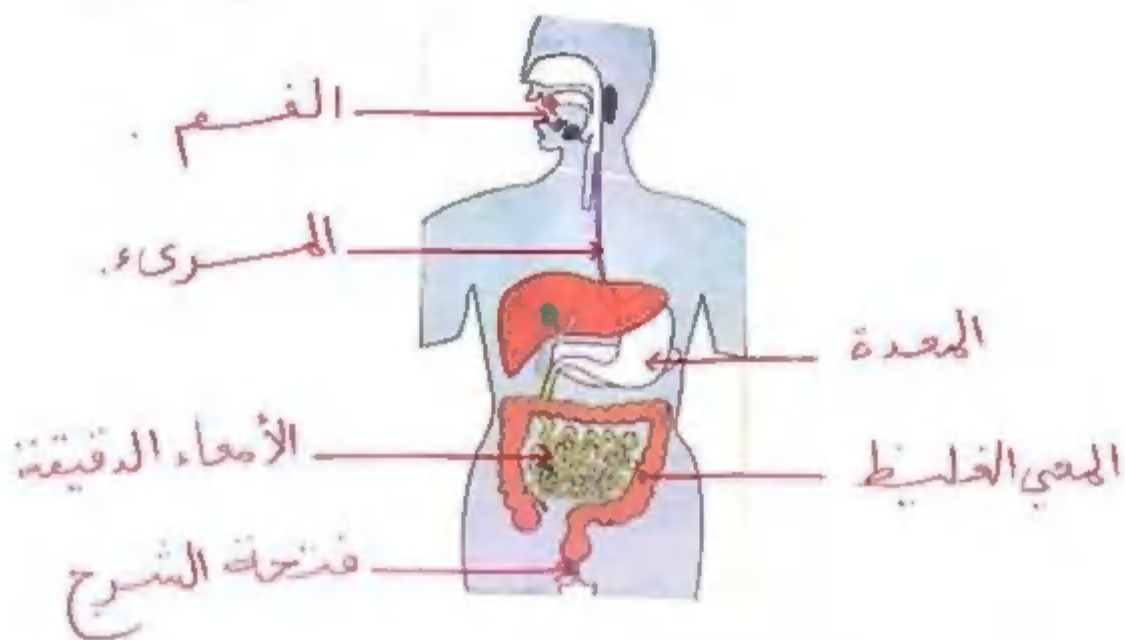
تعرض الأغذية للتفكيك التدريجي خلال

مسارها داخل الأنبوب الهضمي فبتغير مظهرها

وتسمى هذه العملية بـ:

عملية الهضم

رسم تخطيطي للجهاز الهضمي



الجهاز الهضمي عند الإنسان .

tamao halla

2 - أهمية المهضم

بعد انتهاء الهضم ينتقل قسم من الإغذية
 المهضومة من المعى الدقيق إلى الدم الذي ينقله
 إلى كامل أنحاء الجسم ، أما الإغذية الغير
 مهضومة فتُطرح على شكل فضلات عن طريق
 فتحة الشرج .

3- قواعد الصحة الغذائية

لأنهم بالصحة يجب أن أطبق قواعد الصحة
الغذائية وذلك بـ :

- غسل اليدين قبل وبعد الأكل
- تناول الأغذية الصحية في أوقات محددة
- عدم السرعة في الأكل
- المضغ الجيد لأستقل عملية الهضم
- ممارسة الرياضة
- غسل الأسنان بعد كل وجبة غذائية
- الصوم الحميد

3- دوران الدم : **tamao halla**

1- دوران الدم في الجسم

يتكوّن جهاز دوران الدم لدى الإنسان من :

~ القلب

~ الدم

~ الأوعية الدموية

ينتقل الدم في دورة مغلقة في اتجاه واحد .
يضخ القلب الدم إلى كل أعضاء الجسم
ليزودها بالغذاء ويخلصها من الفضلات .

دور الدم :

تزويد أعضاء الجسم بالأكسجين
والغذاء وتخليصها من الفضلات
والسموم .

2- دور الإسعافات الأولية في حالة النزيف
وأهمية التبوع بالدم

التبوع بالدم مهم ، لأنه يساهم في
إنقاذ حياة المرضى الذين هم في أمس
الحاجة إلى نقل الدم **tamao halla**
عند الإصابة بنزيف إشرحات
يجب تقديم بعض الإسعافات الأولية
التي قد تنقذ حياة المصاب .

- الإسعافات الأولية في حالة النزيف الخارجي:
- * يجب الضغط مباشرة على الجرح بقطعة قماش نظيفة ومعقمة .
 - * رفع الطرف المصاب أعلى من مستوى القلب .
 - * تنظيف الجرح بعناية بعد توقف النزيف وتمييده بضمادات نظيفة .
 - * نقل المصاب إلى المستشفى إن لزم الأمر .

tamao halla

- انتهى الفصل الأول -